

保健だより7月号

令和4年7月4日
三重県立松阪高校保健室



まもなく1学期が終わりますね。あなたにとって、どんな1学期でしたか？

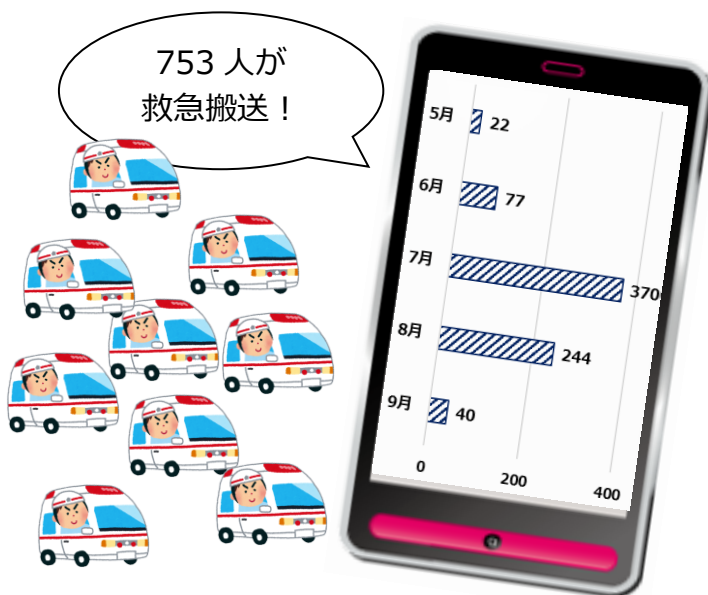
さて、7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があるそうです。アニメ映画が由来になっていて、ステキなことを探す日なのだそうです。

また、「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った！えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。

反省することはもちろん大切ですが、「ナイスなこと」もたくさん見つけて、前向きに！元気に！夏を乗り切りましょう。

▶令和3年熱中症で救急搬送された人数

(三重県・令和3年5月～9月、消防庁)



7・8月の救急搬送が、81.5%を占めています。これからの予防行動が、より大切です。

▶熱中症が起きやすい状況

▷環境要因

- ・気温・室温が高い・湿度が高い・風が弱い
- ・日差しが強い・熱波の襲来・急に暑くなった
- ・閉め切った室内・冷房を使っていない
- * 25～30℃程度の気温でも湿度が高いと熱中症が発生しやすいので注意！

▷身体要因

- ・子ども・高齢者・障がい者・持病がある・低栄養
- ・肥満・体調不良・寝不足・脱水・暑さに慣れていない

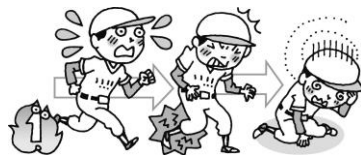
▷行動要因

- ・激しい運動・慣れない運動・長時間の運動
- ・水分や塩分を補給していない

▶気をつけて！がんばりすぎ“あるある”

▷ケース1：松高キボウさん（1年生）

僕は、暑くても毎日練習に参加しています。ある日、ランニング途中で足がつるような感じがしました。汗もいつもよりたくさんかいていましたが、休みたくなかったので、そのまま走り続けました。5分ほど経った頃、めまいを感じてうずくまり、そのまま立てなくなりました。



⇒この症状は、熱中症の第1段階です。汗とともに体内の水分と塩分が失われていき、バランスが崩れてしまいます。「大量の汗」は、水分や塩分がどんどん失われている状態、「足がつる感じ」「めまい」は、水分と塩分のバランスが崩れた状態を知らせるサインだったのです。

▷ケース2：松高ユメさん（2年生）

私は、次の大会のレギュラーを目指して、厳しい練習に耐えています。その日はなかなか調子があがらず、アタックも決まりません。このところ睡眠不足で、練習を始めてから、頭痛くなってきました。集中していれば、そのうち治るだろうと思っていたのですが、その場に倒れてしまいました。



⇒この症状は、熱中症の第2段階です。頭痛や吐き気、嘔吐、からだに力が入らないなどの症状が出たら、体内の水分がかなり不足してきた状態です。また、睡眠不足や疲れ、かぜによる体調不良も熱中症を引き起こすきっかけになります。

▷ケース3：松高ヒカルさん（3年生）

僕は、最後の試合に向けて、全力で練習に取り組んでいました。ある日の練習中、僕の動きがおかしいことにチームメイトが気づき、声をかけてもらったようですが、僕は気がつきませんでした。ふと手に触ると、ものすごく熱くなっていたそうです。その後、僕は気を失いました。あとから救急車に病院で運ばれたと聞きました。



⇒この症状は、熱中症の第3段階です。体温を調節する機能が働かなくなり、汗はほとんど出ず、皮膚は乾いて、熱く、赤くなっています。意識がもうろうとして、呼びかけに答えられずまっすぐ歩くこともできません。こうなると一刻も早く病院で手当てを受けなければ、命が危険な状態です。

▶Let's 予防！（6月17日付けのほけんだよりも参考に！）

▷体調を整える

- ・規則正しい生活をする。
- ・しんどいなと思うときは、無理をしない。
- ・自分の体力を過信しない。

友だち同士
声を掛け合おう！

▷水分補給

- ・必要な水分を用意し、こまめに水分を摂りましょう。
- * 喉が渇いたと思う前の水分補給が大切です。
- * 塩分が含まれたタブレットを食べる際は、水分と一緒にとる。



▷服装を工夫する

- ・帽子をかぶる。
- ・風通しの良い服を着る。

▷環境を整える

- <屋外>
 - ・こまめに休憩をとる。
 - ・涼しい場所で休む。
- <屋内>
 - ・窓を開け、風通しをよくする。
 - ・扇風機やエアコンなどをうまく使う。

▷（予防的に）冷やす

- ・「手のひら・足の裏・ほほ」を15℃くらいの流水やペットボトルで冷やす。
- * 部活動の休憩時などに

▷感染症対策と熱中症対策（原則、熱中症対策優先）

- ・熱中症のリスクが高い場面では、熱中症対策を優先し、マスクを外します。
- * ただし、できるだけ距離を空ける、近距離での会話を控える、屋内では常時換気を徹底するなどの感染症対策を行いましょう。

▶もしかして熱中症！？症状と緊急時の対応

熱中症の第1段階！

- 大量の発汗
- めまい・立ちくらみ
- 数秒の失神
- 足・腕・腹筋の筋肉の痛みやけいれん

熱中症の第2段階！

- 頭がガンガンする
- 吐き気がする・吐く
- 全身倦怠感・脱力感
- 過呼吸
- 頻脈
- 顔面蒼白

熱中症の第3段階！

- 意識がない・もうろう
- 呼びかけに対して返事が不自然
- ふらつく・転倒する
- 突然座り込む
 - ・立ち上がれない
- 身体が熱い
- 肌が乾燥している

先生を呼ぶことも忘れないで！

木かげなど涼しい場所へ寝かせて衣服をゆるめるか脱がす。

熱中症の第3段階の場合は
直ちに救急車要請！



意識がはっきりしていれば、水分を取らせる。反応がおかしい、吐き気がある場合は飲ませない。

氷水を入れた袋などで、「首の後ろ・脇の下・太ももの付け根」を冷やす。できるだけ早く行う必要があります！

* 熱中症の第1段階・第2段階でも、回復しない場合は、病院を受診する。